

GINNASTICA ESSENZIALE per mantenersi in salute

Es.1 (vacuum addominale – potenziamento “core”)

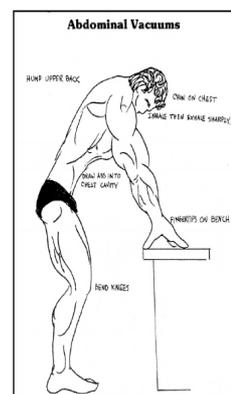
In piedi (consigliato), con le gambe semi flesse, i piedi paralleli e distanti quanto la larghezza del bacino, mani sulle ginocchia o su un tavolo;
o seduti con la schiena a 90 gradi e le mani sulle ginocchia;
o sdraiati supini con le ginocchia raccolte:

Espirare lentamente fino in fondo, buttando fuori tutta l'aria, così l'addome si sgonfia e si avvicina al rachide.

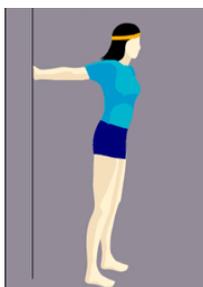
Dopo, a bocca chiusa senza immettere aria, fingendo di inspirare, spingere la parete addominale verso la colonna vertebrale, contraendo la fascia pelvica ed il muscolo trasverso; cercare di sentire una tensione ai lati della parete addominale.

Sempre in apnea tenere la posizione 15 secondi.

Poi inspirare lentamente, rilassando i muscoli. Il blocco diaframmatico in inspirazione deve essere sempre evitato. Ripetere l'esercizio per una decina di volte.



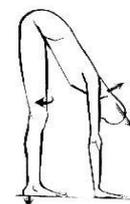
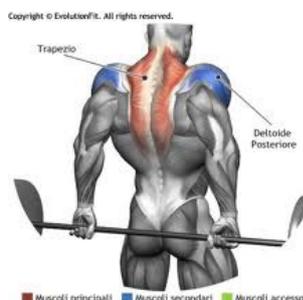
Es. 2 Allungamento pettorali



Descrizione dell'esercizio

In piedi, portate un braccio dietro la schiena, all'altezza della spalla; tenendolo teso, rimanete in posizione per almeno venti secondi; ripetere con l'altro braccio. Attenzione a non ruotare il braccio durante l'esercizio.

Es. 3 Potenziamento fasci trapezi inferiori 3Sx30R



Es. 4 (allungamento schiena lombare) 1S

Da posizione eretta flettere il busto in avanti ad ogni espirazione fino a toccare con le braccia le punta dei piedi. Restare nella posizione per 30 sec., poi piegarsi sulle ginocchia.

E. 5 (allungamento ileo-psoas) 1S



E. 6 (estensione caviglia)

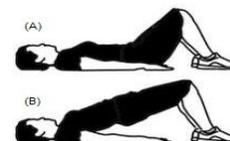


E. 7 (mobilizzazione core) 1S



E.8 (lombari e massaggio vescica) 1Sx20R

Posizione supina con gli arti inferiori flessi e leggermente divaricati (i piedi sono distanti quanto la larghezza del bacino), arti superiori lungo i fianchi.



E.9 (correzione della "testa in avanti" delle spalle "curve") 1Sx20R

Il soggetto giace prono con le braccia lungo i fianchi e le palme delle mani ruotate all'esterno e rivolte verso il basso. Solleva la testa (8/15 cm), rivolgendo lo sguardo al pavimento, girando i pollici verso l'alto e le palme delle mani rivolte verso l'esterno. Mentre solleva la testa, stacca le mani dal pavimento girando i pollici verso l'alto e le palme delle mani verso l'esterno. Nello stesso momento in cui solleva e ruota le braccia deve addurre energicamente le scapole. La posizione va tenuta per almeno 5 sec.

Es. 10 (isometrico per la stabilizzazione addominali - core) 3S

Appoggio su avambracci (distanza tra gomiti pari a quella delle spalle) e piedi. Tenere la nuca in estensione allineando trono, bacino ed arti. Mantenere per almeno 30sec.



E.11 (multifido spina dorsale - core) 1Sx30R



E.12 (articolazione ginocchia - core) 1Sx30R



E.13 (adduttori coscia) 1S



Descrizione dell'esercizio

Da seduti, piegate le gambe e unite la pianta dei piedi.
Impugnate le caviglie e, aiutandovi con i gomiti, cercate di assumere la posizione di massima divaricata.
Mantenete questa posizione per almeno venti secondi.

E.14 (allungamento coscia posteriore) 4S

Per allungare la muscolatura posteriore delle coscia, raddrizzare la gamba destra e appoggiare la pianta del piede sinistro all'interno della coscia della gamba destra. Siete ora nella posizione "gamba dritta-ginocchio piegato" (vedi fig.) Chinatevi lentamente in avanti verso il piede della gamba dritta, finché non sentirete la sensazione di tensione e mantenetele per 30 sec. Durante l'esercizio mantenete il piede della gamba distesa dritto verso l'alto con la caviglia e l'avampiede rilassati, così come il quadricipite. Non iniziate la flessione abbassando la testa.



E.15 (allungamento e scarico lombari) 3S

Dalla posizione supina piegare le gambe e tenerle unite; incrociare le mani sopra le ginocchia e tirarle verso il torace, fino ad avvertire una lieve tensione nella zona lombare. Da questa posizione tirare ulteriormente le ginocchia verso il torace e spingere la fronte verso di esse per 20 secondi.



E.16 (esercizio di kegel con postura a campo chiuso) 1S

(stabilizzazione "core": multifido, diaframma, trasverso, fascia pelvica)

Con la schiena per terra, piegare in basso il mento, spingere verso terra le spalle, palmo della mano sul petto, gambe piegate a rana, ginocchia spinte in basso, pianta dei piedi uniti. Favorire una migliore delordosizzazione del rachide lombare, spingendo il pube in avanti (in alto) eseguendo la retroversione del bacino con i glutei contratti. Inspirare normalmente senza riempire completamente i polmoni. Contrarre la fascia pelvica, espirando profondamente, cercando di sentire una tensione ai lati nel muscolo trasverso. Tenere la posizione 10 secondi con una respirazione diaframmatica regolare. Poi rilassare lentamente i muscoli in 10 secondi. Ripetere 10 volte l'esercizio

